

افلادى حبايب فتلبي

ألقت بي الصدالة ، على طريق کویری التحریر ، یوم عیسد السويس ۽ ولم اکن آئمنسور زحاما رهيبا بهسده الدرجة ، الناس لا يسجون فوقالارصفة، الها في طول الشارع وعرضه، وهم ايضا مملقون فوق الأشجار والتعاليل والاسواد ١٠ البشر و کانه نمل ، یقطی کل شیء ، لدرجة لا تمكنك من دؤية أي مبالقة على الإطبالاق ٠٠ دجال الشرطة قوق الغيل الابيض ، يتعركون على مهسسل ، وفي هدوء ۽ السمسيارات آزحف بيطاء ، وكانها لا لسيسج ، وسيارتي التي تنافس سيبارة جدو (عزيزة) في القدم ، ومكانها التاسب ايضا التعفيء احرجتني وسعة الناس بمليون جنيه , فلد اصرت على عسام العركة ، واعلنتالعصيان اكثر من للات دقالق طويلة جدا . . وكان معنى احتجسساجها موكب هائل من العربات ودائي لايتقدم وبيب ٠٠ من كل الجاه ٠٠ وكل هذا يسبب مباداة كرة اللهم يين الاهل والبادستيك ، ودغم حيى الشبديد للرياضة ، واهتمامي بممارستها ولنسجعهاء لكلئي لم افهم معنى ما حدث،

ومن أكثر من تصف سباءة لنعبر الشيسسادح والكوبري بسلام ١٠٠ وفي اليوم الشسال جلست اتابع مساراة العسلة وسيميا ٥٠ وليت من تقيياد الرياضة ، ولكن بالقصل فريق المحلة كان اكثر من مبتال --ولم يعجبني أبدا تمسسوف H الكائن H الجهول الذي نزل ارض المعب ليخطف ما قيل عته ، انه حجاب حارس عرمي سيميا ٠٠ ليس من حقه نزول اللعب ۽ وخطف الزرقسة او العجاب الذى يتفاءل به صاحبه وقد ثبت لنا بعد دفائق ه والعمل ، وليس بالاحجية -

هذا العبساس كله لاثني من مجاذیب مصر ۰۰

کل حین تعدر ، ولکم ،

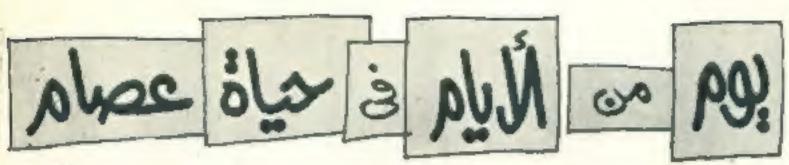
أنه لم يستطع ان يحمى هرماء بل دخلت الكرة كالقديقة ذات الرمى ٠٠ فالعبرة دائما بالجهد

العجيب انتى وجدت نفسى في غاية العماس والانقصال اصلق واهلل تعاما ، حمي يصنق اولادي للاهل ، ومع هذا اؤكد انثى لست من مجاذيب ناد معين ، ولكثى فقط تحيست

ماما ليش

田田

田田



السيد تحسن"أبوعلى ده- خلاهرة غربية جدا تستعق الدراسة فعلا .. السيد ده نمرة إنما تقيلة قوى إ .. ولد إنما حركة بصحيح ا سنظرة في منظرة ، فأكرنفسه حاجة مهمة خالص إ ومش بس كده تكمان عنده القدرة إنه يقنع الناس بأنه ما فيشمنه .. واحد أوحد وحيد التنكله من بقلال ودايما أنيق، رياضي نمرة (1) على المنتقدة والمنافق المنتقدة المنتق فيهاكرة ، وبطل سباحة ، وأخذ دروس مصارعة يابانى، وكان ناوى بتعلم كاراتيه .. بعنى باختصار بتاع كله ، ومشيئه بتقول الا أنا أبوعاى" ! - ونظرته بتقول ؛ أنا "أبوعاى" !! ...

على العموم .. إحنا ورانا إيه ١٤- السنة بطولما قدامنا .. نفان فيها المقالب ونهندس وغفظط نفاية مانشوف "أبوعلى مده متين بصبحبح والرّائ كلام ٥- وكالعادة و ترق اجتمع أركان حرب الشرّة للنخطيط القلب سريع ، إنما مرتب زى السيد حسن ، وطبعا استعملناجيع ككليكات النكام والسرية علشان ا المقلب عِملَقُ أَكْثُر ! .. وفي اليوم المُعدّد ؛ وفي ساعة الصهقر

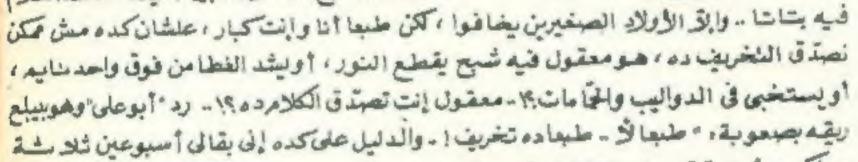
دخلنا غرفنا في هدوه (- وبدا السيد اين " ينفذ الخطة * المنفق عليها - دخل سريره الله قدّام سرير "أبوعلي وبدأ يتطلب ويحكى له عن تاريخ مبنى المدرسة ، وإنه الله كان بنيت واحد من الباشوات بتوع زمان ، وإن عم "عَمَّان" البواب حَتَى له مرة الن فيه شبح بيزورالبنى

1) LEV

23 Cui

all G

في بعض الليالي ، وطلب من "أبوعلى" ما يتكلمس أبدًا في الموضوع ده ، أذن أبلة "أمينة " مانعة الكلام

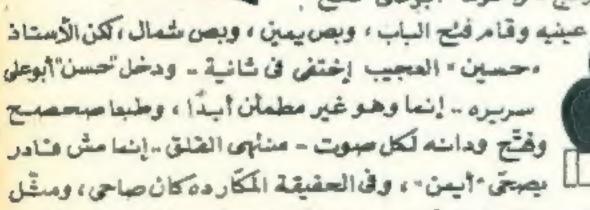


معاكم، شهرتقريبا، ولاشفك شبح ولا ..." ردُ أَبِعَنْ ۗ بِسَرِعَةً وَقَالَ لَهُ :

- على العموم .. أنا نومى تقيل - ولا يقكن إحس بأى حاجة لفاية الصبح، وتصبيح على خير ١٠ ...

وعمل نفسه ناجم - وبدأ الأسستاذ حسين " بمشى في الطرقة ، وبعل صوت

برجليه - فعلا كات الصبوت مزعيج .. وإخونا "أبوعلى" فيتح



إنه نايم مضبوط ، وبعد شوبية لما اطمأن حسين، إن ابوعلى دخل السرر، وغمض

حصلت - ولناحكي لأيمن أصر إن كل الحواديت دى خيال ، وإن خيال "أبوعلى" واسع ، وينفع مؤلف روايات بوليسية ١-وقف اليمن " يفرك عينيه ! وراح يدوّر على شبعة شايلها إحشياطي لا النور ينقطيع - فصرخ " أبوعلى " : " إوع تسخرك من غيرى مانسبنيش وحدى .. رجاى على رجلك " - فقال له أيمن : " طيب هات إيدك نوصل للدولاب علشان أجيب الشمعة".. وفي طريقهم للدولاب .. المسكن " أبوعاى" الشنكل في شنطة "أيمن " .. ووقع من طوله أو من خوفه، وفيع

> عينيه ، رجع تاني يعمل نفس الصوت .. والصدقة العجيبة إن النور ينقطع في اللحظة دى بالدات، واضطر أبوعلى يقرب من "أيمن" ، وحاول يصحّيه قوم با أيمن شوف إسه الأحب حصل ". وأيمن" والإهوهنا .. وأخيراعمل إنه بيفتح عينيه من النوم بصعوبة .. وقال لأبوعان" :

"بااخي نام .. ما تبقاش خواف النتح تعبد ق خوافات عمانة برضه عده (ناكث باسليك - احتبر اللي قلنه كله حدوشة قبل النوم، واعلمعروف ادخل سريرك بقي علشان إنام" ، كن محسن

قال له: "طيب بس النوركمان انقطع ". فرد عليه "أين" البه يعني إ - فنار السبقة زارالمدرسة الليلة دعاا نام بقى باخى وبطل كلام أحسى أقول للأولاد كلهم إنك خواف طبعا الكلمتين دول ، كانواكفاية عنشان السيد وأبوعلى " يسكث خالص ويد خل سريره ، ولمّا تغطى

بدأك المرحلة الثالثة من الخطة .. سيادتي شخصياً كث مستخبى عت سرير" أبوعلى" ، وكنا رابط البطانية بدوبارة، ومسكن م طرفها الثاني في إيدى ، وبدأت أشد الدوبارة بالراحة ، (وطبعا بدأت البطائية تنسحب شوبة بشوية من على جسم السيد تحسن ابوعلى 4 بسرعة يسحبها وبغقلى بها نفسه

> ولاسة كمان اكن بعدشوية اشدهاتان، عملك الحكاية دى مرتبن ، بعد ها صرخ ، لأن

البطائية مش مكن تعمل كل ده لوحد ه ، وكمان النور معلني ؟ طيب يستوف إزاى ١١- المرة دى قام وهز أيمن " وفعد يَرجَاه ويتوسّل له ، * قوم يا ايمن "١- إصبى يا أخى الله يخلّيك ، وشوف اللي جرى لى " - " أنيمن " نط وكأنه صحى وهو منزعج ، وقال له ، " إب بس ٢. فيه إب ٢ - الليلة دى بظهر مش ناوية تفوت على خيرا إنث مزعج بصمعيح ١- توبة إن كن أنام معاك تاني في أودة واحدة! لازم اطلب نقاى من جنبك ".. رد احسن" وهوبيرعش ا وطيب بس قوم شوف لناحل دلوقت ، الدنيا ضلمة ، وفيه حاجات مشطبيعية

"أيمن "الدولاب ، وأخيرا ولع الشمعة ، وفي اللحظة دى .. فوجي * أبوعاى " بمنظر عجيب ١١- مخلوق طويل لابس أبيض في أبين . من خوفه افكره الشيح ، ومن غيرماييس مسرخ وقال ا الماما سياهاما

وطلع يجرى ، تقول عشرة في رجليه ، وطلعت أنامن عَدُ السرير أقيقه ، وأين وحسين وخالد وبقية الشكة دخلوا الغرفية وهم فطسانين من الضحك ، ومحمد جرى يسرعة ورا العسن الحسن يصبي بفية الداخلية ، وأبلة "كرية" إنتجى لنا وتبقى ليلة مش فايلة فعلا !!

بعد النور ما ولع ، وقف يصام منظره ، ويرثب بيجامله، وقلحناله الدولاب علشان يشوف

إن الشبح اللي خاف منه مش أكثر من أوارول" أيمن" عليه ملاية سرير، وحشيناه بكل هدومنا وشراباتنا، وراسه كرة قدم، وليسناها شراب دادة ربيب ورسمنا عليه وس بني آدم .. وكانت دى فرصتنا مضبحك على سيء حسن" اللي عامل تفسه "أبوعلى" ، وهو واقف في وسطنا يعض شفله من الغيظ ، وفجأة سمعنا صوت ابلة كرية " الظاهر إن الجرى والهيصة ازعجوها - دخاك أبلة كرية " وسألتنا : " حضراتكم عاملين إجتماع في نص الليل والد إيه بالضبط ؟! .. مواعيد النوم الازم تحترم . الكلام ده واضع ومفعوم شاما والد لله و ... وحاول أبوعال يشريها إنماهي سبقت وقالت ٢٠ بكره ما فيش فسحة علمًا لَمُ كلكم - وكعان دى آخر مرة اسمح فيها بالفوض دى اتفضلوا - كل واحد على سريره "... خرجناكل وأحد وراء الشافي ، وكل واحد فينا يقول : " تصبح على خير يا "أبوعلى" .. ومن غيظه ، رفض تماما يرد على أعب واحد فينا - باترى ناوى يرد لنا المقلب - لا - لا أظن هوفاكرنفسه مين ٢٠ - "ابوعلى" يعنى ١٠ >



















الصفر! سيناديو ا بوسف جبرا فر دسوم ا محد قطب

للبواسل أجعدها وصعيبون كثيروك ، منهم شريف الذي يقيم مع أسرت في فيالرصغيرة وجميلة في منطقة الأهرام ، رقد دعا هم ليقضوا يومين عن منيا فت ...



سمان "باسل" أكثرهم جرأة في ركوب الخليل ، لأنه كال يقرن كثيرا





















وفيأة - شاهد ولنًا بقتري من المخزن ثم بعبث بالقفل ...







وانضم البوم المحدد فق الطريق...

وبهدتلیل کان اللص جزع بفنیمته،



وكانت هذاك مفاجأة في انظارالك ...





عواة تمارف فؤرى فتحى محمود .
٧٤ ش محلة السوق - باكوس - الاسكندرية







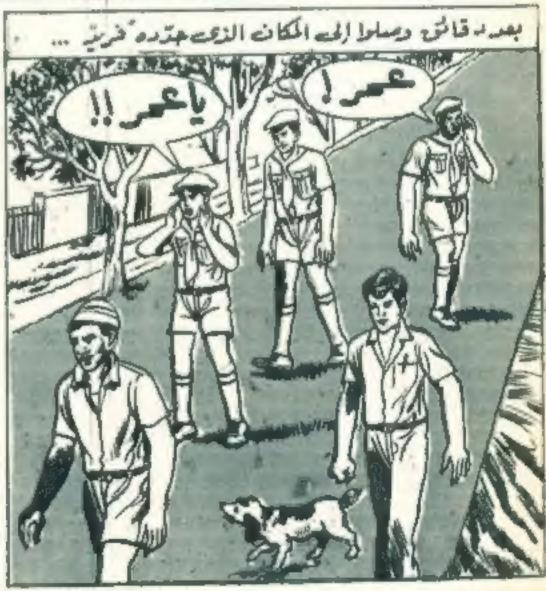


كان " باسل" ويشريف" توسطا لدى العم شلجت .. ليعظوهن الولد ، حتى لايضنع مستقبله ، على أن يعظم بالتوبة









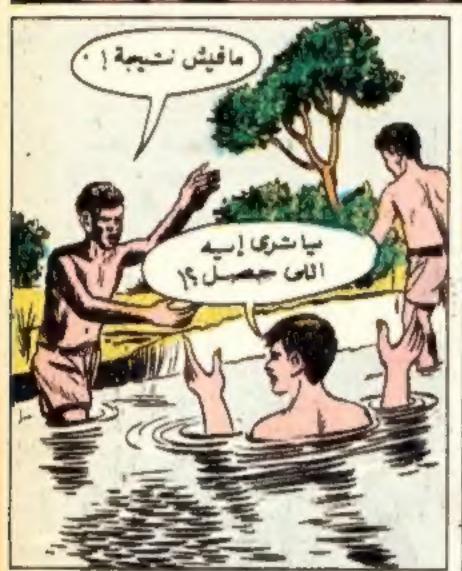












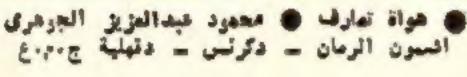








رُحان ماجرت - هوأن عمرٌ في صباح ذلك













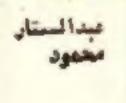


































عواة تعارف العبد ابراهيم على ،
طرف الناجر عبد الفتاح على حزيرة سعود - الحسينية - شرتيا

















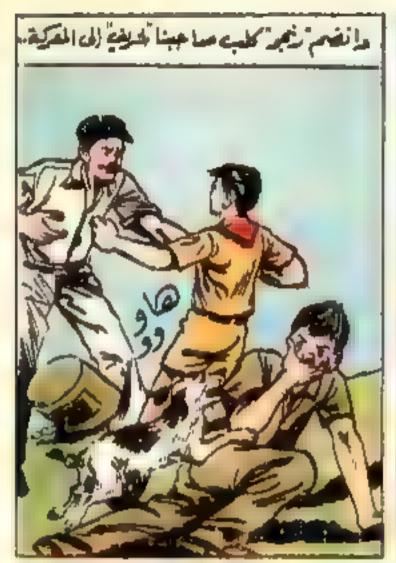




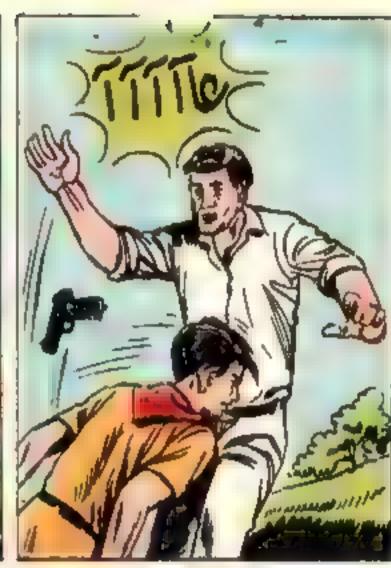


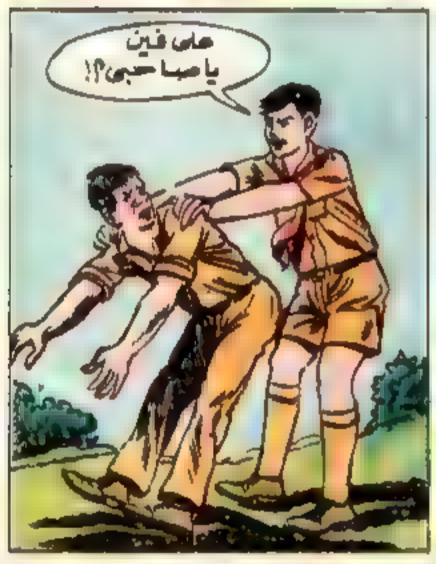
مبيحر ادري









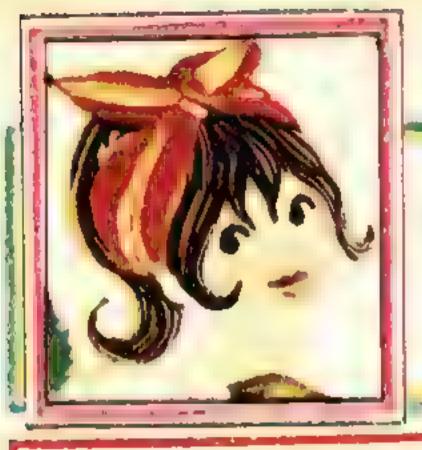










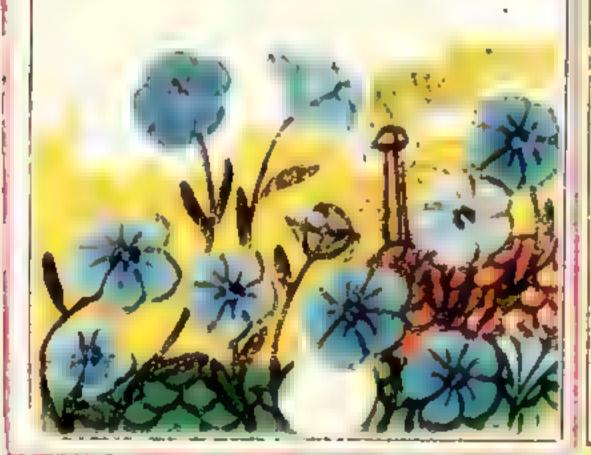


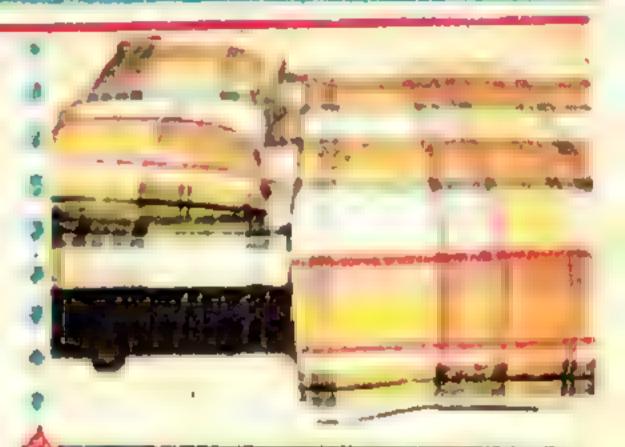
غرقتك * جزءمثك،وتدل على شباهسيتك ، لذلك يجب أن تكون والمسما منظمة وانبقة ، واعرف شيقميا تادية ابنة صدينتي ، جلست تلاكر ، وغرفتها مقلوبة راسا على عنب ، وفجأة زارتهما صديقتها . . ولك أن تتحوري ما شعرت به نادية إ ولملبواء الخاص ، لقرفتك ، اعجبتني هسله اللكرة . . غطاء للسرير ، وملاءة ، واكيأس مخدات من قماش مربعات ۽ متوفرة في أمسسسوافيا ۽ وتأسعار معتولة بم المم دالما الفكرة .

مناذا تفعلانا ليو ٠٠٠

یاست البنانه ، لو فرض وگان لدیك خبل غیر طازج . . وعصافع العدة بدأت لصوصو ، وصعب الحمسسول على خيز طسيسالج . . الن ميساذا المعلين 11 .. بسماطة للى رغيف الخبر في قطعة من القماش المبلل ، والركية ٢ دفائق .. لم ضمى الرغيف في الغرن ٢ نقالق اخرى . . وسوف المشاك التتيجة " سيخرج الرغيف كالطالج لماما

افكار بافكار بافك



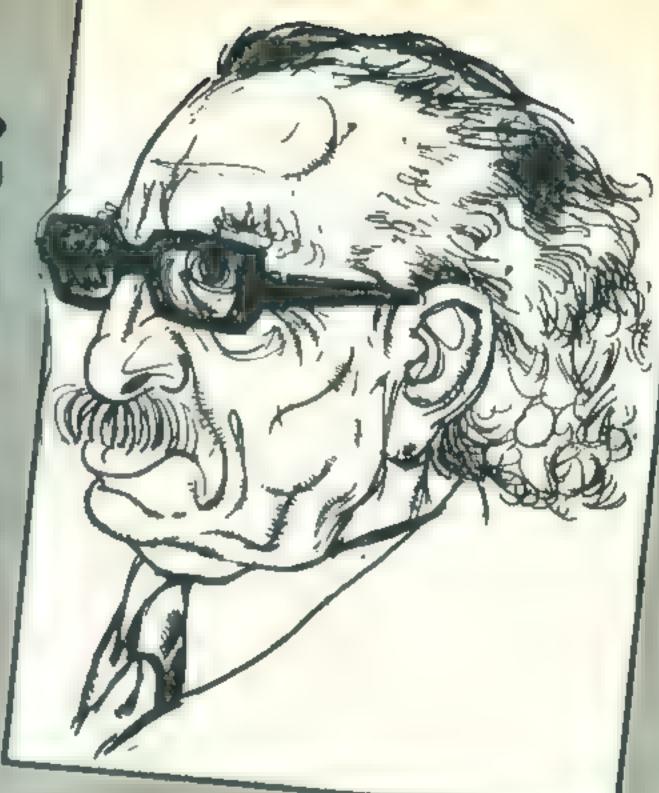


جي للسئيب

هل تشکین من وجود رموس منسوداء فی وجهك ، وبعض الحبوب في جبينك أ اقلى عَلَيْهَا فِي وَقَتْ قَصِيرٌ : أولا أرفعي شعركُ عن جبيئك ۽ واقسان وجهسال مرة في المساح وأخرى في المساء بالمسسابون ، ثم جففي وجهك برفق . ادهني الحبوب بقطنسيسة ميلكة بالسيرتو الابيض . ولا تبالغي في ذلك هتي لا يلتهب وجهك .

اقلب على الردوس السوداء بلف شعراء





بدء اهتمامي بالأدب والمنن

. رئد عن ابي هيه للادب و. الا كان صاحب فعد -معلومه ، وهراءات غزيره في الادب والفلسفة .. وفيد ورنساعته مكسه عامرة بأمهاب الإدب والطلسفة .. وفسد طغولين احضر في أبي شبيخا يحفظني العران ، فأعجب بعنوته واخلاب افلده ، إما بادر المنعامي الحاسمي بالمن قعد کان بوم هیطب بعدیته دسوق ، وکان اس بعمـــل قالهما بها ، وهمشرت مع ابن عرضا قدمته احسمادي الفرق المسرهيسية لروابه « روميو وجوليه " ، فلم افهم منه سوی البیسارزان بالمستوفی ، وکان اول ما صنعته في النوم السياليان كسرت يد الكنسة لابادل بها خادما كان دئــــدنا ، وتصادف ان كان هذا الخادم من رواد معون بلدی ؛ به شاهر بریابه بروی فعسه dayer to a

ومرضب والدس مرضا الزمها النراش مدة طويلة ، من هذه النصص التبعيدة. فكانب تتمملي بفسراءه الدرايلة وليلة ، وعشره،وهمزه البهلوان ، وتحسيوها من القصص ، لم نفص ما شرؤه على ، وننفتن فيسرده، وكان لهلا فقسل كبير لوالــــدس لا ينكر في نمو خيالي منيذ الصغر ، وهن شفيت امي لا ينكر في نمو خيالي منيذ الصغر ، وهن شفيت ابحث عن المصنص والروايات واعتكف على قراءتها بسرعه ، دون ان بوقعنی مالا افهمسه من کلمات ، فکان دلت سبا ق العالي للمه المربية فيل ان النظم في التعليم •



السشراب شرسيتول عسالأدبيب الكبير

مصيطفى عسمسود

ولدت بالإسكتمرية . الله بالرب عام 1970 نعد حصولي على السياسي الحدوق من مدرسة الحدوق . عينس وكيلا للنائب العام

في الإرباف لدة خمس سنواد، ، ثم استقلت وعشب ويرآء هي ظهر اول کتاب لی ، وصد ــو مسرهيه الأاهل الكهب " سنه ۳ ۱۹۴۳ ، تم ۱۱ شهر زاد ۱۱ فی

• شعل شعاطى الادبى مختلف

فروع الادب في الرواية الطويلة والعصه والمسرهبه والمالة .

● اللب الثر من خهسسي التاما ، ترجم الثر من عشرين منها الى الانجليزية والغرسية والروسية والإيطاليه والإسبانيه والالماسة والسويدية .

• مثلت روایایی علی معظم

ا منحب وسام ((قسسلان

الجمهودية " تقديرا لحسلماء فلادب والعكر عاع ١٩٥٨

ابها تعيش في عقلي باهدائهـــا وتبخصيانها ٥٠ بكل خطسوطها وتقصيلانها وو هني اراها هيه منحرک فادره علی آن نعیش ده ثم السبها كلها وفي مدة بسدطه حدا وولد الركها سيستواب دون ان اسجلها .



سنسة البطاطس

كنت وكيل نيابة دمنهسرد ءافيم في شمه بشاركي فيهسب ثلاثه فضاه اخرون ، وكان عندما خادم جاهل لا بعبسره معنى النظافة ، رضيناً به لرحص أجره وقوضنا أمرنا لله . فكا نستيفظ ميكرين وتطهو غدادنا بانفستا دهين ناسمن نظافيه ، فيسل ان فَتَنَاوَلَ فَطُورِنَا لَم تَحْسِسِوج إلى اعمالنا . وكان اكثر ما يظهسر في تلك الإيام هي صيئية البطاطس لسبوله صينتها . فكنا بلعي البطاطس ،، على الطماطم ،،على البعدل ،، على اللحم ،، وترج بها في القرن ، وهذا كل ما في الامر! وكان احد العضاة الثلاثة الكولانهما ، فكان بجود على ((مناسنا)) و بدب بده في طاجن البطاطس الساخن وبلتهم كنل اللحم البهاماوهي ساحيه ، وبعن تنفيسرح متحسران على نصيبنا الذي يخطي سرعة في جوف زميلنا ۽ فيكان عملية الخطف هذه واللهفة عسلىقطعة ولو صغيرة من المسسسية



الشقاء الانسسان ؛ ان

اهب ابطسسمال القصمي: عنتسرة الذي تحدى الإخطار في سسيدل 40.44

ن احب شخصسیات التاريخ الى : عمر بر الخطاب الذي قرن علامة الحكم ببسماطة المعاكم ،

• واهيه يطيسمالات الداريخ : غديجة اول من تأمنت بالرسيسول . 🕳 المسيحة التي

القدلها : الكفاح أرسييل معك عظيم .

و اهب ل امندقائی : السامح

🕥 اکبر هیستویی :

والسمادة التياحلي یها : آن اری هیائی قد ثغمته بشيء ء

 الأون الذي افقه اله* لون السماد .

🌒 الزهرة التي اهبها:

"الطبيبالر الذي + Combines

المقبلة : البقساء اذا فهمت ما نقوله .

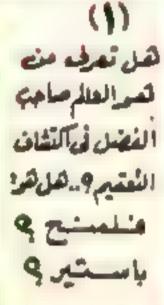
• القض الإشسيداء الى: الإستفناء بالتلام

من الإنتاج . ان امبش فيه : في اي مكان يقاس فيسه الغن واللكر والحرية .



صديعي العربي :

يسعدن أن أشهم لك الحلقة الأخبية من مصابقتنا الكبية " العالمبين بيبك - ينتمن أن تكون قدامتملعت بالمسابئة ء وأن تسعداكثر بالغوزريا لما يُزهُ اللي تغنا ها.. ويسوف يتم فرزالاستمارات ، خورتسامنا لها ، چن طرق القيعة موف اختار الفائزين رخط معيد وإلى اللقادمع مسابقات صاحبك وسيمير







(8) رواسة الأسيام-من هومؤلفها

عبابس العقاري وكؤروطك عساين 🖣 عبالقادرالمانات ؟

أرجو صدياني .. أن تقرأ شروط السابقة ، والإجابة سوف لسجنها على استمارة السابقة التي توزع مع هذا المدد : ۲ غوفمبر ۱۹۷۶ ·ه.

ا بد اخر مودد لتصلم الإجابة ، ٢ توفعير ١٩٧٤ ه ٠

؟ - تظهر النبيجة في عدد الاحد د يناير دارو؟ . . ؟ - كوبونات المساحة الإربعة ، أرجو أن للعبلايسا

) - من حق كل حيديق أن يشترك بالإثر من ردير ولكن الغول يكون بجائزة واحدة لتعطى سمع أكبر فرصة لاكبر هدد من اصدقائها بالقول .

 ۵ - اکتب على الظرف هسابقة : « العالم بن بديله » ر. دار الهلال ١٦ شارع محبه على العرب - القاهرة ..



﴿ ٦) من هو البطال الذي انتصري حطين إ

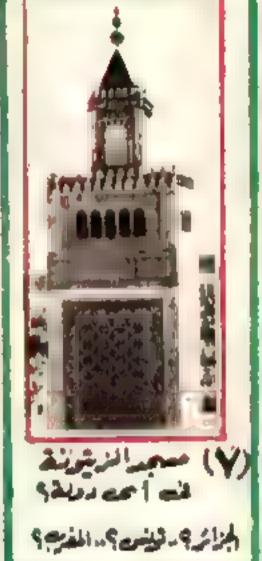


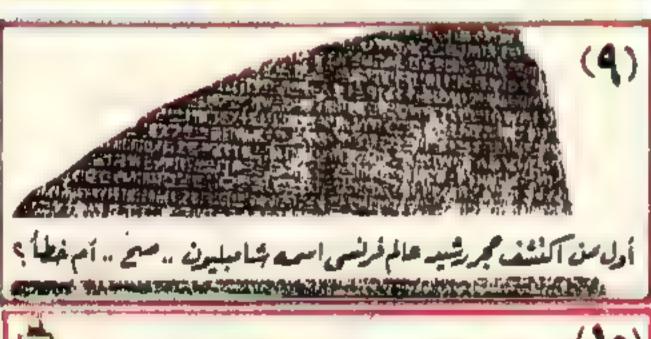
عصرف بن العاص ؟ 📲 صبلاح الدين ۽ 🚦 خالد بن الوليد ۽













تمثال الحرب هل هو في مندينة والمشتفث بم نیوبیدایات به لوس انجاؤں ؟



🐒) هل تعرف اسم أصغربستباعة عبرت المائش 🔊 شل هي و بعارج الرفي ٩ عبلة غيري ٩ - محرونه ١٠ ١

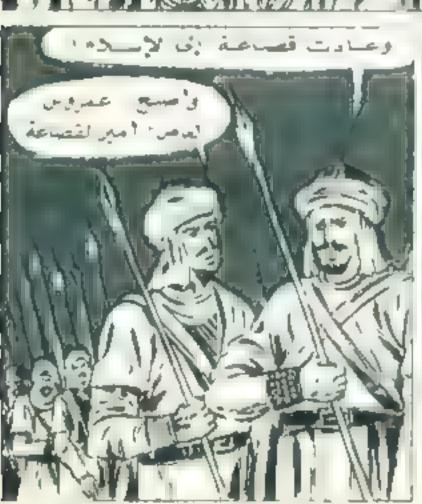


(٥) هذا اللهعب كان من أشهر مجم كأس العالم في كرم العدم تس لفركره بن ٩ - أ دمولار ٩ - أ دبيكنبا در ٩

Calali Lidio Calaba de la Calab







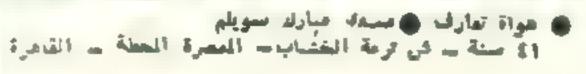
















بعث الرسول عليه السلام عمرو بن العاص لدموة علك البحرين ال سيابير: ريزي غليل الاسلام ونجع السغير العمرو بن العاص) ، وبشر الرسبول رسوم: محد قطب بدخول البحرين الى الاسلام ، فعينه عستولا من شستون الزكاة وظل الدلات الى ان لقى الرسول دبه في دبيع الاول من السنة العادية مشرة للهجرة ،













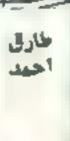
حكان " أبعكبر" قدلمق بالرسماء فجاء الخليفة " عمرين



السلام والأمان - أرجو ألا يتسام العُدش









يية ل

شخصية معروفة جدًا ...

كتبنها، سهيرهداللطيف ، رسوم الجدالتهامي

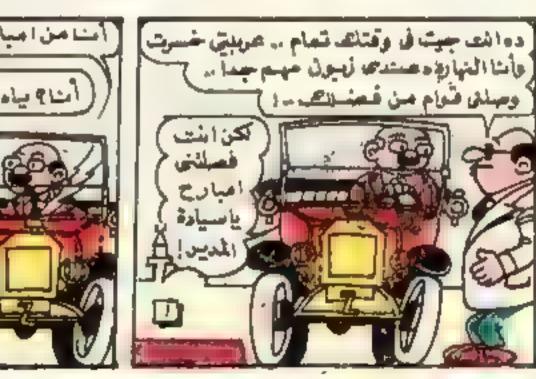






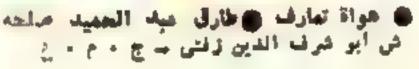














































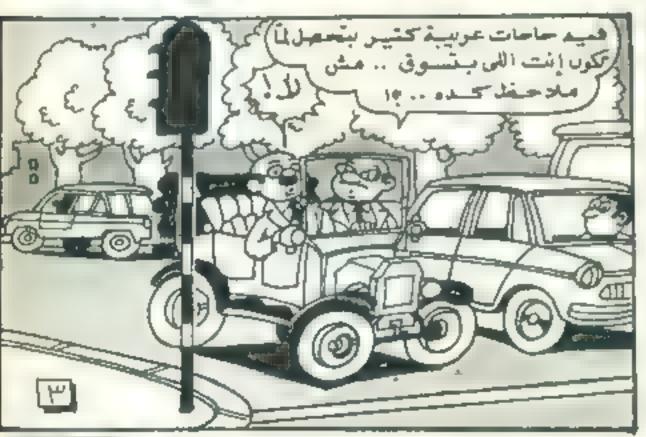








سمعت الإحتراع العجيب دد؟







هواة تعارف پاسر عجيد بهي الدين
استه ـ ٥٠ تن جيال عبد الناصر بد فوة ـ كفر الشيخ

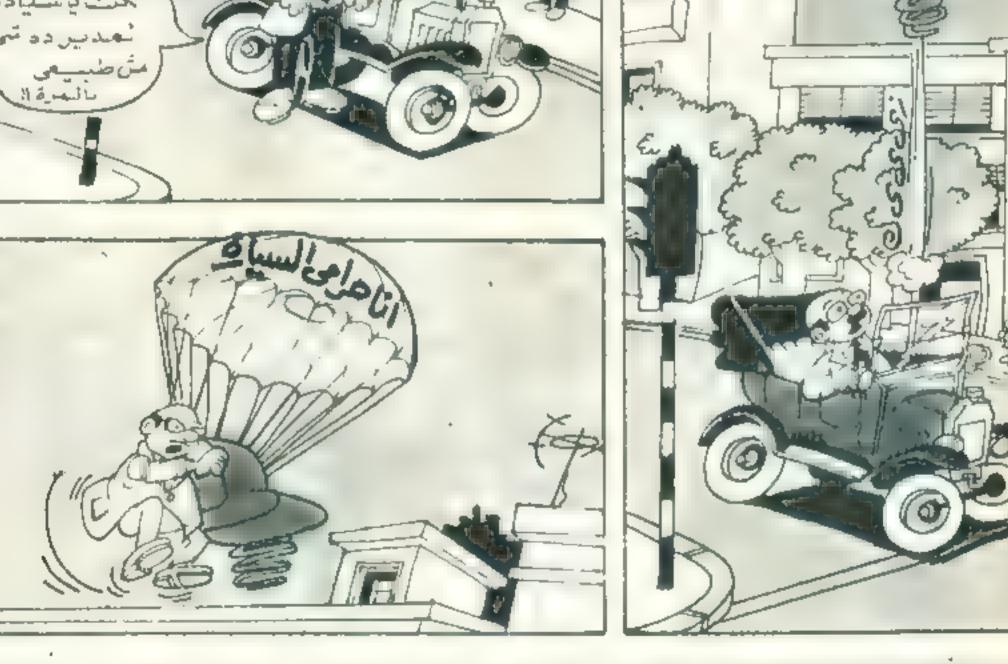




































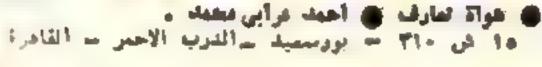
































ربياضة المشى الجرى العدو

فنن له فتواعد وأصول

صديقي .. كلمة المستدو تعتى الجرى .. وهناك فسرق بين الجري والشي وو البضاوة العادية كيالعرف، أعاق الجرى فتوجد مرحلة سمى بمرحلة الطيران .. فسيافات المدو اقصر مسافة هي ..! متر بعظمها المداءون في زمن يتراوح بيناده - ١١ لانية ، وهو الفرق بين المستوى العالمي ومستوك البرجيب الثانية ، ولذلك تلقى على ماتق المداء مساولية استفلال كل القوى الكامنةلديه، وتوجيهها تعو الوصول الى اكبر مبرعة ممكنة .

صديائي .. هل لريد ان تكون عداء مهنازا ؟

الأن تمال مني في جنسوله سريعه داخل مضمان البياق لتتورف على الطريقة السليمة للمدو :



\$ من قام ، وأسينته على الجائط باللراءون بحبث تكون المسانة بين الشطين والحائط ٥ -١٢٠ - ١٥٠ سم ﴾ • • ليادال وقع ١١ لكميين ٩ • مع تنتية خليفة في الركبة ٥٠٠ وبيسمة التمرين يبطاه الميتدوج شبئافتميئا الزيادة السرمة ص

 أب _ تفين التبرين مع اقتراب الشطين الى الحالط يحوالى ددسم ٣ ـ تفس التبرين مع الوقوف في وضع مبودي على الأرض دون الاستناد على العالم ،



عدد قف مستندا على الجالط. ٠٠ ثارت المباقة هنا ١٠٠ مبم فقط لبادل ولمع الركبتين مع زيادة مرعة حركتهما بالتدريج ه

 قتل المسافة بن الشيطين والحسبائط مع التدرج ق زبادة

٦ ـ الوقوف مع عدم الاستثار على الحائط. ، لبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ ديجة مع وضع الدراعين بجيب الجسم و

٧ ب مل يجسمك الى الامام مع الإستناد على الحائط ويكون يسيد



التدريب الثالث : تقه معندلا تماما ٤ واسميسحيه غدمك من الارض مع يرتع الركبة للامام حتى للامس قدمك المقدة مع فيد المشط 6 كل هادا ووسيسطاب لابته لايتحرك ء



التدريب الرابع : قف على أصابح أحدي وجليك ء واجلاب ركية الرجل الاحسرى الى اعلى ما يمكن مع تحريك اللراعين



البدريب الخاصي : مل يجسمك أداما مع رقسيخ قدمك الجمعية وتبادل ارتقسيمساء القدمان ، مع ليسادل وقع الركبتين ومرجحة اللرامين في تصنيع بسيط مثل حركة العدو ،



التدريب السادس : الدقع أعامانل التدريب السابق مع زيادة حيل الجسم وزيادة اللهم بالقدم الداغمة واطالة مدى حركة الركبة الامامية واللراعين -

المشيطين هن الجالف مدا صم البسم المدواق مجلك ويسرعة . 🛦 ـ یلی ڈلک الجری مع تیادں رقع الركيتان أماما مع ملاحظييسة تصحيح الإرضياع الحاطثة ويكون هذا التعرين فرق خبيط مستقيم

صديقي ٥٠ همسده الندريات تساعد على مروتة المعاصل وتهيئته المشيلات وتشيط الدورة الدموية.

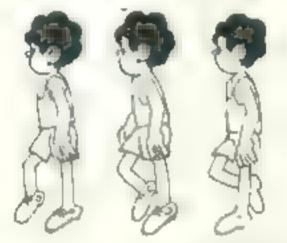
مرسوم على الارض لكل لاعب على

العاب القوى :

اصباديقي ته ن هده التدريات ايضا تقييمية البداد وهي 👬



الجري عثى المتبط معتبادب ومع الكمبين وعدم زيادة رقع الركبة مع استقامة الجسم ورضع اللرامين يحاسب الجسم ده وعدا التدريب أروبه مغصل ألقدم والركبة ه



التعويب الثاثى : الجرى أماناً فلى المسطين 4 مع لبادل رقع الركيتين عاليا ﴾ مع وضع اللراءين يجانب الجسم 6 وهالا التدريب يقيه عشلات القحسسيد الامامية ومفصل الركبة والقدم .



، ٣ أسئلة كروبية

التدريب السابع :

مل بجميك للأمسيام لهم ارقع الركبة اماما مع حسسمركه اللاراع المكسية والدفع بالقسدم المخلفية، وابدأ المدو مع التدرج في ريادة السرعة ويكون المدو فوق حط مستقيم .

ويلاحظ في الدية هذه التمارين ان يلبس المداء حداء مراة عواؤدي فوق النجيل على خطوط مرسومة بالجير ، ومتوازية ، وبعد القيسان حركة الرجابين البدآ بتعلم حسركة اللراءين ، وهند القانها الربط بين حركة اللراءين ، وحركة الرجلين ، حركة اللراءين وحركة الرجلين ،

أبض أصليع الهدون الملك دون الملك وذلك لتجنب النشنج العفال الجنبع العفالات .

۲ مد الوقیسیوف بھیٹ تکون السافة بین القدمین حوالی ۲۰سم مع ثنی الجلع اماما واسفل ۶ مع تدلی اللرامین اماما ۔

٣ ـ بده حركة الدرامين متسبل حركتهما الناء المدو مع حركة لني بسيطة «

ا تيادة سرجة الحركة مع دنم
الجادع الى أعلى م.

ه بد الوثوف واداد حسيسركة اللرامين السابقة مع صفر واربة المرائق م

الكري هذه التدريبات والانفيل المحت اشراف مدريب دياض 6 بين الحدر مرآت لمسالة ١٠٠ مد المرمة 6 السرمة 6



م : على يجوز للحسكم أن يسال مراقب الخط المعايد رأيه فيما أذا كانت الكرة قد عبرت غط المرمى بين القائمين أولا؟

. الجواب ؛ قام •

من تمل يجورُ أن يقومبضرية البداية لبعد المباراة شخص غير اللاعبين المستركين في الماراة ؟

الجسواب: لا • ولكن في بعض الماريات الخاصة ملس الماريات الخيسسسرية أو

الاستعراضية ، يرتب احتفال ليقوم شخص غير مشترك في الميساراة يضرية البسسداية وفي هذه الصالة يلزم اعسادة الكرة الى وسط الملعب ثم بده المياراة وفقا للقائون

س : عند اعطاء رقتاضائی ـ ای الفریتین ینــوم بضربة البدایة ؟

الجواب : عند اعطماء وقت الفدافي تجرى قرعة بين رئيسي الفريقين لاختيار احمد تعيفي اللعب ، أو أخذ ضربة البدايد،

الدی بخم کرة بدناشی ا

 الو ** صباح الخیر سیادة الفسریق کامسل مرتجی مرجود ***

ـ لا يا افتدم مين عارزه!

• مجلة سمير •

_ اهلا وسهلا ** انا ابلسیه خالک والمفروش انگم تعملیسوا معایا الو ** هی الو مقصسورة علی نجوم کرة القدم فقط؟

ابدا الم انت نهسم ریاضی بیلی الملا وسهلا معا انا کابتن الاهلی لکرة

اليد ثمت سن ١٤ سنة ٠٠

♦ طيب يا خالد • • هــــــل
تفضل كرة القدم • أو كرة البدا

- كرة الكم كتشجيع وهيمية • وكرة البك كلعبة أمارسها

و أو كنت الأعب كرة شدم روجدت فرصة أن تلعب في الزمالك فما رأيك؟

- طيعا لا يمكن • •

.● من اللاعب الذي تحبه من خارج النادي الاعلى؟

- على أبو جريشة **

♦ ومن لاعبى الاهلى!
– زيزو والخطيب وصبحية.

محسن هنالح • من الـذي يعطيك مصروفا اكثر •• بايا ام ماما ۴ •

_ طبعا بایا ۰۰

● عل تستطيع ان تصميل

منه على اكثر مماً هو محدد أنه كمصروف ؟

اهیانا کثیرة ۱۰

و کیف

ـ ايوسه واقضل ادلعه **

● عبرك وهراياتك يا خالد؟!* - عندى ١٢ سنة ** والمضل هواية عندى هي قيادة السيارات، لكن بابا برفض اتى اسوق داخل القاهرة **

ما هي الاكلة المقدسساة
عنيك؟ **

_ يا سلام على الموخيةوالقراخ المصرة •• وجنبهم طبق سلطة •

طبب یا خالد تعنیاتی لك
بان تقود غریق مصر الاهلی غیكرة
البد **

ے متلکر ۱۰ لیکن سیبالتك اهلاوى والا زملكاوى؟ انا ۱۰ زى ما انا ۱۰















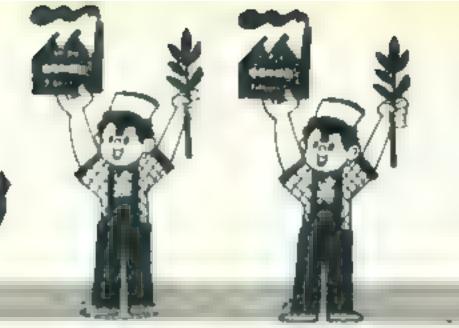












اءالأصدفاء

راعب في الأبطال

سهير ۽ نجيه للکانه ده عصام : متبهون بالتبيسقارة والمرح وخفة السندم م تم تم : بمجيون به لقسوة يحمله مصاعب الصمود للقبر -چسبور د ريز البطسسوله ي الدفاع من تراب الوطن ، مهآ : شریکه ی الکفاح فیسسد الاعداء من أجل الحسبق ع عبد الله البرواد ب الهضيية الغضراء - ليبيا

حسدر فسسرر

ف السوق طويل ، جابابه ابيش ٤ وعمامته خضراء ٤ فماهو\$ محبد زاكريا - التصوره البادليان الإبياني يا محمد .

• glight Haft to Henny -ناكلها أة فليها مائة لوب وتوب ولا تلبس واحدا منها بزواير ٠٠.

اليس حسن ـ السودان ه البصل او الكرنب ،

حماسيات

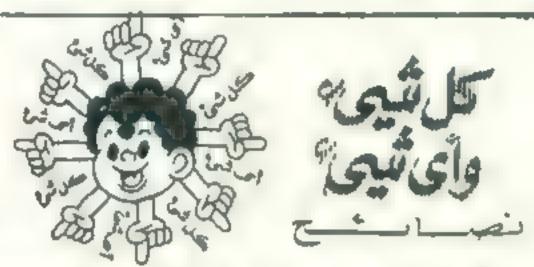
_ خوسة يجب الدفاع عنها:

الدين - الشرف - الوطن - البدأ - الكرامة . - خمسة يجب التخلي عنها :

المُعلق - الفنية - المنفاق- - المعانة - الاحمال -

ب خوسة محبوبة ث

الحربة ما التقوى ما الشجاعة ما الصداقة ما السيرة الحسنة . مصطفى شريف - الاسكندريد



- ى عبدما يطلب وجل منك تصبحة ، فهو خالبا يطلب الاطراء والمديح ، 🐞 التصبيحة التي تروقك ، قلما تتقيك 🛪
- و استمع لنصيحة صديقك الف مرة 6 ولكن لا تطلبها الا مرة
- يه اذا اخطأ رجل ۽ فان أحسن ما يكفن به من خطئه هو تعدير فيره ٤ حتى لا يقع في نفس البعطأ .
- نه قلما يرحب الانسان بالتصيحة ، فاحوج الناس لها اظهم محمد الساكت

واقف على الحبسساود

وامجسساد المستدود

ومن اجسسل الوجسسود

وانت وسط البسسادود

وقوة المسيسمود

يا واقف ع العسبسدود





.. على الحدود يا جندي واقف تحبن تاريخنسسا وتعبيست عن بلسيسدنا عبيبيسدونا اللبيدود من أجلشينينا تحيساري متخافش من عسسيدولا وسلاح التزؤيسسية النصر لك ياجتسسدى

واثل معبد نبيه حابد ٦ شارح تيمود ـ قسم النظام ـ الزقازيق ـ شرقية

تطوف في أروقه المايد توانق الكنالين الطديمية وتجلو العزن عن المساجد يا قدس 🍙 کلمات نمتر بها ٫ ترددها وتقتيها ، ويسرتا ان تنشرها تلبية قرفية كثير من اصدقائی .. المتران تحفظوها .. في قلوبكم .

لا جلك يا مدينة الصلاة

لاجلك با بهية المعاسن,

يا زهرة المدائن

يا مدينة المملاة ،

نرحل الل يوم ٠٠

هيوننا اليك ..

يا فدس



فننات المستقبل



الرئيس انور السادات به رسم العبديق محمسد هدد مواق ـ امياية

مدد مورق ب امبایه

مد ذرة من العدل خير مبدن فنطار من المديلات . د العلم الذي لا ينفسسع كالجهل الذي لا يغر . د لا تكن في الإسادة اقوى مثك على الاحسيسان .

فروان احمد ابو القاسم - جدة

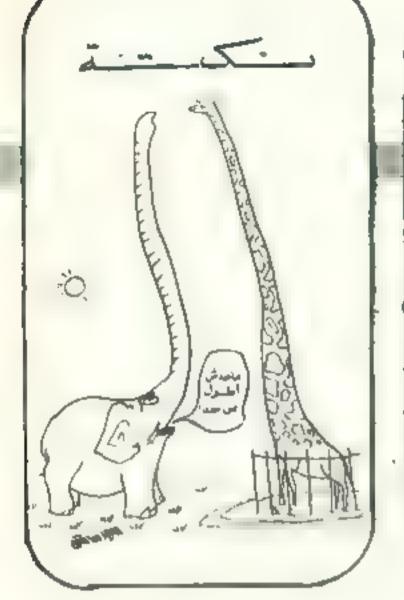
باسم كل حبة دمل ع الفنال باسم كل حبة دمل ع الفنال باسم كل جندى ف جبهة القنال باسمك يا بلادى.. ياكفاح يانفدال لازم ترجع الفنال يرجع العق لاهله مهما الزمن طال ونحفق امانينا بكفاح الابطال

یا همر یاسوافی دایره طول النهای دایره طول النهای یا زهره م الجنه یا اجمل الازهار الله الله الله الله الله اطبب الاهانی یا تجهد والانتصاد السماه هباس المرمی دنجرای به مرکز شربین به دکیلیا



أحب الاطفال

حبيبتي ماما لبني و أن كل ما المناه ياماما لبني هو أن اصبح مثنك ۽ افضى حيالي كلها مع الاطمال 6 لائي احبهم جبدا لماما مثلبا احباك 6 لكن هسل من المناسب ان اقضى كل وقتي الان مع الاطمال 11



إلحب الأصدقاء

معمد على اهيه : لى رسوما اكثر حبى استطيع الحكم على موهبتك .. افراح عبد المؤمن محمد ـ جمهورية اليمن .. شعرك ورسمك بدلان على رقبك ووعيك وحبك لوطنك ، انا في انتظار انتاجك المنوع وتعسيد بنشر الصالح منه ..ه

اقتراح وجيد

اقترح أن تجمل من الرحالات والزيارات الجماعية الاستسباراد الشمية الى مدن المستسبار والنصال 6 مدن القسمال هادقة مفيدة من يعنى زيارات تعمل ويناه وهمل من الجسبل بلادنا الحبيبة 6 وخصوصا نعن شباب المستقبل 6 نرية المناركة ما وأليكم بمض الماومات ارجو اضادتها لمنفحتنا المحسبوبة

ا ـ مؤقف كتاب الدياريومعول المالم » هو الكاتب الفرنسيجول فين .

و لفاء مع الإصدقاء ٤ :

٢ ــ مؤلف كتاب ١١ حول المائم في ١٠٠ يوم ١٠ هو الكاتب المعرى انيس منصور .

٢ ب اصفر مدينة في العالم هي الفاتيكان ۽ ويبلغ مدد سكانها الف المسمعة فقط ، المديع بد فليوب شحانة هيد المديع بد فليوب



رئيس مدياوران الدنيم الدنيا المان الدنيم الدنيا الإدان رئيت التمرير التيت التمرير المان المدين التمرير المدين المدي

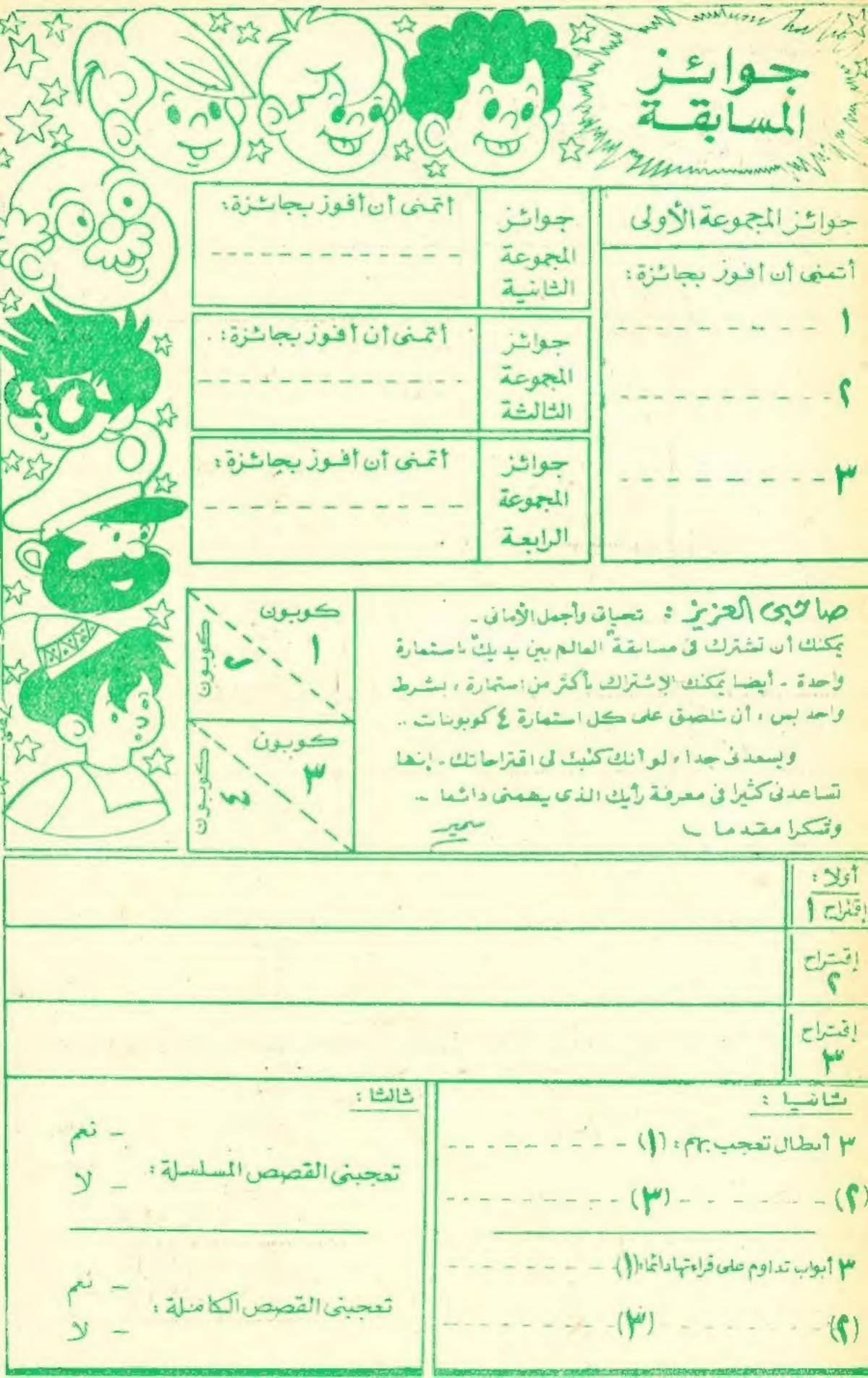
فيه الإشراف المبتوى -- 10 هدا _ ق هدوريه عمر المربية وبلاد انطادى السيرط المرس والإفراني .10 فرشا صافا _ ق ساز الماء العالم 17 دولارا أو و جبهات اسرلية ر والمبية مسدد عفدها ليسم الإشتراكات بدار البائل - ل جمهورية عمر العربية والسيودان احرالة برندية - ق المفارع سيك عمرق هم طربية دار الهائل _ والاسعار الوفيسية الام بالبرحد المادى ومعالف وتكوم المرسوية الامورى والمسجل على الاسعار المحدية عندانكية



ادموك يا صديقى لزيارة امريكا الشمالية « نسمال كندا » حيث نسكن فيائل الاسكيمو فيجو شيديد اليرودة طول العام، والناس يرتدون الملابس الصوفية والجلدية التقيلة واحسدية الجليد كيا ترى في هذه الصورة ..

ومن الاسكليمو تمال معى الى سمهول الولايات المتحدة ، لنخرج في رحلة مهتمة مع رعاة اليقسس « الكاوبوي » ، وحتى لا تحرم من الرحلة جهست ملابسك كما في الصورة ، بنطلون « تمارلستون » وحداد برقبة والعبل والمسهم ، والى اللقاء مع حلقة جديدة التجول خلالها فيدول امريكا اللاتينية:







العبدوان:

4 du lineage r

البلاء

